学校番号	T4001

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育ｇ※	単位数	１単位	年次	１～４
使用教科書	現代高等保健体育　改訂版（大修館書店）						
副教材等	なし						

１　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・生涯学習コースを中心に授業を展開します。
・歩行やストレッチング、少ない運動負荷等を通して、積極的に運動をすることを目標とします。
・様々なスポーツにふれあい、からだを動かすことの楽しさを実感しましょう。
・無理をせず、できる範囲で体を動かしていきましょう。

２　学習の到達目標

【知識及び技能】
各種の運動の特性に応じた技能等及び社会生活における健康・安全について理解するとともに，技能を身に付けるようにする。
【思考力、判断力、表現力等】
運動や健康についての自他や社会の課題を発見し，合理的，計画的な解決に向けて思考し判断するとともに，他者に伝える力を養う。
【学びに向かう力、人間性等】
生涯にわたって継続して運動に親しむとともに健康の保持増進と体力の向上を目指し，明るく豊かで活力ある生活を営む態度を養う。

３　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解しているとともに、それらの技能を身に付けている。	生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。	生涯にわたって継続して運動に親しむために、運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人ひとりの違いを大切にしようとするとともに、健康・安全を確保している。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元（題材）の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
前期（4月）	体つくり運動	オリエンテーション ラジオ体操【第一】 新体力テスト 体ほぐしの運動 実生活に生かす運動	a:体を動かす楽しさや心地よさを味わい,運動を継続する意義，体の構造，運動の原則などを理解している。健康の保持増進や体力の向上を目指し,目的に適した運動の計画を立て取り組むことを理解している。（知識） ・手軽な運動を行い，心と体は互いに影響し変化することや心身の状態に気付くことができる。仲間と自主的に関わり合うことができる。（運動） b:自己や仲間の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:体つくり運動に自主的に取り組もうとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。一人一人の違いに応じた動きなどを大切にしようしている。話合いに貢献しようとしている。健康･安全を確保しようとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
前期・（4月・5月）	球技	ゲートボール	a: 勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解することができる。（知識） ・用具や身体を使って、さまざまな状況に対応しながら、ボールを標的へ運ぶことができる。（技能） b: 攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: 種目に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとしている。作戦などについての話合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

前期（5月・6月）	球技・・ダンス	フォークダンス	a:感じを込めて踊ったり,みんなで自由に踊ったりする楽しさや喜びを味わい,ダンスの名称や用語,踊りの特徴と表現の仕方,交流や発表の仕方,運動観察の方法,体力の高め方などを理解することができる。（知識） ・イメージを深めた表現や踊りを通した交流や発表をすることができる。日本の民踊や外国の踊りから,それらの踊り方の特徴を捉え,音楽に合わせて特徴的なステップや動きと組み方で踊ることができる。（技能） b: 表現などの自己や仲間の課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c: ダンスに自主的に取り組むとともに,互いに助け合い教え合おうとしている。作品や発表などの話合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
前期（6月）	球技	卓球	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,技術の名称や行い方,体力の高め方,運動観察の方法などを理解することができる。（知識） ・作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる（技能） b:攻防などの自己やチームの課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:種目に自主的に取り組むとともに,フェアなプレイを大切にしようとしている。作戦などについての話合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

前期（6月）	球技	ボッチャ	a：勝敗を競う楽しさや喜びを味わい，技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解することができる。（知識） ・用具や身体を使って、さまざまな状況に対応しながら、ボールを標的へ運ぶことができる。（技能） b：攻防などの自己やチームの課題を発見し，合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c：種目に自主的に取り組むとともに，フェアなプレイを大切にしようとしている。作戦などについての話合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート
前期（7月）	球技	バドミントン	a:勝敗を競う楽しさや喜びを味わい,技術の名称や行い方，体力の高め方，運動観察の方法などを理解することができる。（知識） ・作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームを展開することができる。役割に応じたボール操作や安定した用具の操作と連携した動きによって空いた場所をめぐる攻防をすることができる（技能） b:攻防などの自己やチームの課題を発見し,合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫している。自己や仲間の考えたことを他者に伝えている。 c:種目に自主的に取り組むとともに,フェアなプレイを大切にしようとしている。作戦などについての話合いに貢献しようとしている。一人一人の違いに応じたプレイなどを大切にしようとしている。互いに助け合い教え合おうとしている。	観察 ワークシート	観察 ワークシート パフォーマンス課題	観察 ワークシート

前期（7・8月）	体育理論	スポーツの歴史的発展と多様な変化	a:スポーツは,人類の歴史とともに世界各地で日常の遊びや生活などから生まれてきたこと，近代になって，スポーツは娯楽から競技に変化し,一般の人びとに広がっていったこと，現代では，競技だけでなく，広く身体表現や身体活動を含む概念としてスポーツが用いられるようになってきており,その理念が時代に応じて多様に変容してきていることを理解できる。（知識） b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに,他者に伝えている。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 小テスト	観察 ワークシート 小テスト	観察 ワークシート
前期（7・8月）		現代のスポーツの意義や価値	a:現代のスポーツは,国際親善や世界平和に大きな役割を果たしており,その代表的なものにオリンピックやパラリンピック等の国際大会があることを理解できる。 オリンピックムーブメントは,オリンピック競技大会を通じて,人々の友好を深め世界の平和に貢献しようとするものであること，また，パラリンピック等の国際大会が,障害の有無等を超えてスポーツを楽しむことができる共生社会の実現に寄与していることについて理解できる。競技会での勝利が個人や国家等に多大な利益をもたらすようになるとドーピング（禁止薬物使用等）が社会問題として取り上げられるようになったこと,ドーピングは不当に勝利を得ようとするフェアプレイの精神に反する不正な行為であり,能力の限界に挑戦するスポーツの文化的価値を失わせる行為であることを理解できる。（知識） b:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展について，課題を発見し，よりよい解決に向けて思考し判断するとともに,他者に伝えている。 c:スポーツの文化的特性や現代のスポーツの発展についての学習に自主的に取り組もうとしている。	観察 ワークシート 小テスト	観察 ワークシート 小テスト	観察 ワークシート
後期は実施しない						

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度